

ほけんだより 3月

令和7年3月3日

秋田市立浜田小学校

保健室 No.14

今年度も残りわずかとなりました。この時期は、寒暖差が大きくなりやすいため、急に冷え込むことがあります。かぜをひかないように、上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりするとよいかもしれません。そして、新しい学年・学校に向けて、今年度最後の月を元気に過ごしましょう。



保健室1年間の記録



※令和7年2月28日(金)までの記録です。

今年度は昨年度よりも保健室の利用者数は16人減っており、ケガで来室した人は、10人増えていました。しかし、今年度ケガで来室した人のケガの程度は軽い人が多かったため、安全に学校生活を送ることができたといえると思います。

また、今年度の保健室の利用者のうち、体調不良とケガ以外の理由で来室した人は42人でした。



みみ 耳そうじについて

みなさんは、どのくらいの頻度で耳そうじを行っていますか？また、耳そうじの力加減や、姿勢は正しいでしょうか。耳そうじのやりすぎや誤った方法で行うことは、耳の中を傷つけたり、耳の奥に耳垢がつまったりする原因になります。

実際、今年度の耳鼻科検診で、耳垢がたまっていると診断された児童は全体の20%いました。正しい耳そうじの仕方を身につけて、来年度の耳鼻科検診にのぞみましょう。

～正しい耳そうじの仕方～

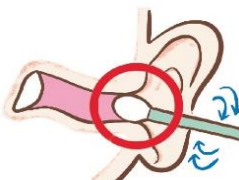
・2～3週間に1回する



・近くに人がいない状態で座ってやる



・入口のあたりをやさしくこする



耳垢がたまっていて、耳の聞こえが悪い場合や、耳にかゆみがある場合は、耳鼻科で見てもらいましょう。